

Praktisk information

- **Var?** Rawsomedays, Hertig Johans Gata 6 i Skövde. I träningslokalen.
- **När?** Fem onsdagar, 2-29 september kl 9.30-10.30.
- Ha Tränings skor och kläder
- Ta gärna med en filt eller handduk att lägga på träningsmattan om ditt barn vill vara med och ligga bredvid dig.
- Vagnsparkering finns, men något begränsad. Babaskydds-platser finns det gott om.
- Skötbord och toalett finns här, även sköna sittplatser i soffan utanför träningslokalen
- Vi är flexibla under passet, så behöver ditt barn sovas, matas eller bytas på- känn dig fri att göra vad du behöver!
- Om du eller ditt barn blir sjuk, eller av annan orsak inte kan komma, vill jag gärna att du meddelar det via mail eller vid kort varsel sms. Ingen återbetalning kan tyvärr ske för det tillfället.
- Vi rekommenderar att du gjort din efterkontroll och fått ok på rörelser från MVC. Även om det är anpassad träning för mammor, är det viktigt att det känns rätt i din kropp vid utförandet. All träning sker på egen risk.
- Om personliga tränaren blir sjuk, kommer ni få ett mail och sms om att träningstillfället blir inställt och ni kommer få igen det träningstillfället en annan dag.
- Det finns möjlighet att boka en egen tid med Pernilla för individuell djupgående konsultation, där du också får individuella tränings- och bäckenbottenövningar. Mätning av ev diastas och undersökning av magkontroll (investering 950kr).
- Under passets gång finns jag för er, så känn dig välkommen att ställa frågor och be om feedback på övningar.
- Vid över 10 anmälningar kommer fler grupper startas och vid färre än 3 anmälda ställer vi in.

